

ZA’FARON O’SIMLIGI VA UNING DORIVOR XUSUSIYATLARI

O’qituvchi: Qo’ziyeva S

Talaba: Fayziyeva D.V

Jizzax viloyati Jizzax Davlat pedagogika universiteti

Annotatsiya: *Ushbu maqolada zafaron o’simligining amaliy ahamiyatini o’rganish haqida yoritilgan. Shuningdek zafaron o’simligi, uning sistematik o’rni, uning amaliy ahamiyati, qadimda davo bo’lgan kasalliklari haqida berib o’tilgan.*

Аннотация: *В данной статье рассматривается практическое значение растения шафран. Также обсуждалось растение шафран, его систематическое место, практическое значение, болезни, которыми лечили в древности.*

Annotation: *This article discusses the practical importance of the saffron plant. They also talked about the saffron plant, its systematic role, practical importance, diseases treated in ancient times.*

Kalit so’zlar: *Ziravorlar sultoni, zafaron yog’I, zotiljam, ketonlar va aldegidlar.*

Ключевые слова: *Султан специй, шафрановое масло, зотиям, кетоны и альдегиды.*

Key words: *Sultan of spices, saffron oil, zotiljam, ketones and aldehydes.*

Qadimiy xalqlar dasturxonini bezagi, ziravorlar sultoni, bir urug’palli o’simliklar sinfi Gulsafsardoshlar Iridaceae oilasi vakili bo’lgan beqiyos hidga va ta’mgaga ega bo’lgan za’faron o’simligi O’rta yer dengizining noma’lum turidan kelib chiqqan deb tahmin qilinadi. Za’faron – *crocus sativus* o’simligi uchta gomologik xromosomalar yig’indisini o’zida jamlaganligi (24 ta xromosoma) va har bir xromosoma to’plami o’ziga xos shaklga va hajmga ega ekanligi sababli uni urug’idan ko’paytirish imkoni mavjud emas. Za’faron piyozchalari orqali vegetativ usul orqali ko’paytiriladi. Juda erta asrlardan tabiblar za’faron o’simligini tinchlantiruvchi, og’riq qoldiruvchi vosita sifatida qo’llab kelganlar. Buyuk ajdodimiz Ibn Sino za’faron haqida: «...Burishtiruvchi va erituvchidir. Bunda burishtirish va yelimlar xususiyati bo’lganidan yetiltiruvchi hamdir. Issiqligi mo’tadil bo’lib, tiqilmalarni ochadi: Sasishni tuzatib, ichki a’zolarini kuchaytiradi. Za’faron ichish rangni chiroyli, ko’zni ravshan, yurakni quvvatli qiladi. Balg’am ko’chishini osonlashtiradi va nafas a’zolarini kuchli qiladi»

Kundalik ovqat tarkibiga o’simlik ziravoridan solish orqali aqliy faoliyatni faollashtirish, terlashni pasayishiga erishish, ishtahani yaxshilash, ovqat hazm qilishni yaxshilash va metabolizmni jadallashtirishga erishish mumkin. Muntazam ravishda za’faronli choydan ichib borish jigar va buyrakni tozalanishiga va ish faoliyatini yaxshilanishiga, jigar sohasidagi shishlarni qaytishiga ko’mak beradi. Hatto za’faron suvini asal bilan qo’shib tayyorlangan darmon yordamida buyrak va o’t qopidagi toshlarni erishiga ham guvoh bo’lishimiz mumkin. Za’faron o’simligidan tayyorlangan

damlamani doimiy qabul qilish bosh og'riqlari, yurak va jigar sanchiqlarini kamayishiga va qolib ketishiga olib keladi. Organizmda serotonin garmoni ishlab chiqarilishini jadallashtirganligi sababli xursandchilik kayfiyatini hosil qiladi va yurak siqilishi, g'ashlikni ketkazadi. Stress holatidan chiqishga yordam beradi, miyadagi turli hayollar va qo'rquv, vasvasa holatlarini bosilishiga sabab bo'ladi. Za'faron tarkibida eng muhim biologik faol moddalardan krosetin va glikozid krosein mavjudligi sababli tezda so'riladi va miya, qontomirlar tiqinlarini ochadi, qotib qolgan qonlarni eritadi, natijada qon bosimi mo'tadillashadi, umumiy tana qon aylanishi yaxshilanadi, miyaga toza qon va kislorodning yetib borishi qulaylashadi.

Za'faron tarkibida krotsin karatinoid krosetinning digentibiyoz efiri borligi sababli uni xushbo'yligi ta'rifiga til o'jiz. Shu sababdan zotiljam kasalligida bemorga za'faron hidlatish samarali hisoblanadi. Za'faron hidlagan bemor tinchlanadi va osuda uyquga ketadi. Za'faron yog'i yordamida nafas yo'llarini tozalash va ravonlashtirish, nafas olish sistemasi a'zolarini ish faoliyatini kuchaytirishga erishish mumkin. Za'faronning xushbo'yligini ta'minlovchi yana bir muhim modda 2-gidrokso-4,4,6- trimetil-2,5-siklogeksadien-1-on bo'lib, bu modda yordamida za'faron quritilganda pichanga o'xshash hid beradi. Natijada za'farondan o'ziga xos ta'm kelib chiqadi va uning vositasida yeguliklarga maza kiritadi. Za'farondan tayyorlangan ziravor ta'mi o'tkirligini achchiq glyukozid pikrokrotsin ta'minlaydi. a-krotsin karotenoid pigment va a-krosin yordamida qaynatilgan va dimlangan guruchga o'ziga xos ta'm bilan birgalikda yorqin rang ham hosil qilish mumkin. Melanxoliya va ruhiy tushkunlik, qo'rquv holatlarini yengillashtirishda za'faron choyi tavsiya qilinadi. Za'faron antisplazmotik, diuretik va yallig'lanishlarga qarshi qo'llanilganda samarali foyda beradi. Quruq bronxit, qizamiq, ko'k yo'tal kabi surunkali kasalliklarni yengillashtirishda ham za'farondan bemalol foydalanish mumkin. Za'faron tarkibidagi antimitagen xususiyat saraton o'smalarini rivojlanishiga to'sqinlik qiladi va bir me'yorda ushlab turishga yordamlashadi. Ushbu xususiyatli birikma – kempferol za'faron gulbarglarida joylashgan. Za'faron tarkibidagi shafranal aroma-faol birikmalari inson kayfiyatini ko'taradi, xotirani yaxshilaydi, o'rganish ishtiyoqini oshiradi, miya hujayralarini oksidlovchi stressdan muhofaza qilib turadi. Qadimdan za'faron issiq sut bilan aralashtirilib ichilgan, bu o'z navbatida bosh miya to'qimalarining o'sishiga yordam beradi, xotirani kuchaytiradi va ko'rish qobiliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Za'faronni suvda qaynatib iliq holda oz-ozdan boshdan quyish uyquni maromiga keltiradi.

Za'faron tarkibida ketonlar va aldegidlar ustunlik qiladigan 28 ga yaqin uchuvchi va xushbo'y birikmalar bo'lib, uning ko'rish sistemasiga ham ijobiy ta'sirlari o'rganilgan. Yoshga bog'liq buzilishlarni oldini oladi, ko'rish sistemasidagi yo'qotilgan keskinlikni, shikastlangan fotoretseptorlar hujayralarini qayta tiklaydi. Ko'zga tushuvchi nazlarni to'xtatadi va ko'zga tushgan pardaga qarshi foyda beradi. Keksalik yoshidagi insonlar doimiy za'farondan qabul qilishi esa kataraktani oldini olib turadi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, ziravorlar sultoni va dorivor o'simliklar ko'rki bo'lgan za'faron *crocus sativus* asrlar davomida insonlarga turli hastaliklarda yordam berib kelgan. Uguni kunga kelib prezidentimiz tasahbusi bilan ushbu noyob o'simlik kata plantatsiyalarga ko'chirib o'tkazilmoqda va mamlakatimiz aholisi salomatligini tiklashda keng qo'llanilmoqda.

ADABIYOTLAR:

1. Dhar, Manoj K; Sharma, Munish; Bhat, Archana; Chrungo, Nikhil K; Kaul, Sanjana "Za'faronidagi apokarotenoidlarning funktsional genomikasi: kimyodan tushunchalar, molekulyar biologiya va terapevtik qo'llanmalar .Genomika.

2. Musayeva, S. va Raxmanova, A. (2022). IN MARKETING FAOLIYATLARINING TAHLILI SAMARQAND VILOYATI "XOVRENKO" AJ. Fan va innovatsiyalar, 1(A5), 130-134.

3. Abdullaev 2002, p. 1.

4. Musayeva, S. (2022). MARKETINGNI TASHKIL QILISH VA RIVOJLANISH YO'LLARI MEHNAT BOZORIDAGI TADQIQOTLAR. Fan va innovatsiyalar, 1(A5), 99-105.

5. Sobirov J. X. O., Komiljonova E. U. Q., Sharifboyeva H. I. Q. XORAZM VILOYATIDA. AGRAR SOHANING EKSPORT SALOHIYATINI KENGAYTIRISHDA AYRIM NOAN'ANAVIY TARMOQLARDAN FOYDALANISH ISTIQBOLLARI VA RIVOJI

//Sharq uyg'onishi: innovatsion, ta'lim, tabiiy va ijtimoiy fanlar. – 2022. – T. 2. – №. 1. – S. 38-42.

6. Avitsenna.uz

7. <https://lex.uz>